

ほけんだより7月

本庄高校定時制保健室

2017. 7. 3

「暑」という漢字は、日光が集中して温度が上がっている様子を表しているそうです。暦の上でも7月7日は小暑、23日は大暑、日光が集中する季節はこれからです。生活リズムや食事に気を配り、暑さに負けないからだづくりをしましょう。

熱中症を防ごう

★熱中症とは？



体温調節が上手く出来ないと、体内に熱がたまって、からだの中心部の温度が上がっていきます。熱が上がりすぎると、内臓が上手く働かなくなって、熱中症の症状が出てきます。

★こんな条件下で熱中症は起こりやすい！

- ① 気温が高い
- ② 湿度が高い
- ③ 風が弱い
- ④ 急な気温上昇
- ⑤ 寝不足
- ⑥ 体調不良



★熱中症の症状



★熱中症になってしまったら

涼しい場所へ運び、からだを冷やす。意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。



* 体内で失われた水分や塩分を補給しましょう。

* 経口補水液などがオススメ

(自家製経口補水液：水1ℓに塩3g、砂糖40gを入れる)



注意：こんな時は救急車！

- ① 意識がない
- ② 体温が高い
- ③ けいれんしている
- ④ 呼びかけに対し返事がおかしい



水分補給のいろは

★1日にどのくらい水を飲むべき？

* 成人男性が普通に1日生活した場合

失われる水分量



必要な水分量



- * 飲み物で水分補給しないと、なんと1.2ℓの水分不足に！
- * 運動などで汗をたくさんかいたときは、もっと水分が必要です。
- * こまめに水分補給をしましょう。